

**TOM
TITS
EXP**ERIMENT

EXPERIMENT
TOM TITS EXP

Mission: Rymd & hälsa i fritidshemmen

KUL Fritidshem 11 februari 2026

Cecilia Ekstrand

Det händer massor i rymden just nu!

Jessica Meir åker upp i februari och blir befälhavare på ISS

Artemis III ska ta människor till månen igen.

ISS ska pensioneras och ersättas av en rymdstation runt månen.

Juice ska utforska Jupiters månar

...

<https://www.rymdstyrelsen.se/>



<https://www.esa.int/>

ESERO tar rymden in i klassrummen

ESERO Sverige är ett initiativ av ESA och Rymdstyrelsen som stöttar lärare i undervisning om teknik, naturvetenskap och matematik – med rymden som inspirerande utgångspunkt.

Vi erbjuder fortbildningskurser för lärare och utvecklar engagerande och lättillgängliga resurser som gör lärandet roligt och inspirerande för elever



Run Together With Astronauts



Vad ger projektet?

Lätt att genomföra

Allt material är färdigt och nivåanpassat.

Motiverande

Astronauter och internationellt samarbete skapar högt engagemang i alla åldrar.

Kunskapsstärkande

Rörelse blandas med NO, teknik, matematik, språk, bild, idrott och hälsa.

Hälsofrämjande

Regelbunden rörelse i kombination med rymdinspirerade uppdrag gör projektet både lärorikt och glädjefyllt.



Vad är STEM?

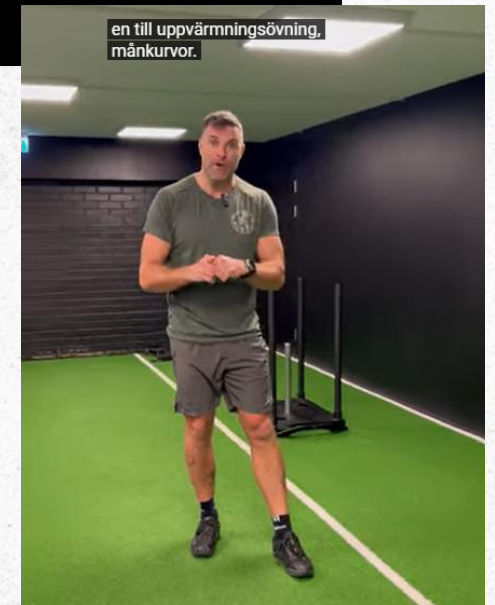
- S** – Science (Naturvetenskap)
- T** – Technology (Teknik)
- E** – Engineering (Ingenjörskonst)
- M** – Mathematics (Matematik)



Månen

Utmaningen tar avstamp i Månen och fokuserar på:

- Hastighet
- Friktion
- Lutning
- Kontroll i rörelse



en till uppvärmningsövning,
månkurvor.

Mars

Efter uppdraget på Månen fortsätter resan till Mars – en planet som ställer betydligt högre krav på människan när det gäller:

- Uthållighet
- Planering
- Energhushållning
- Samarbete
- Skydd mot miljön

Mars används här som en modell för krävande miljöer, där både kropp och tanke måste fungera över tid.



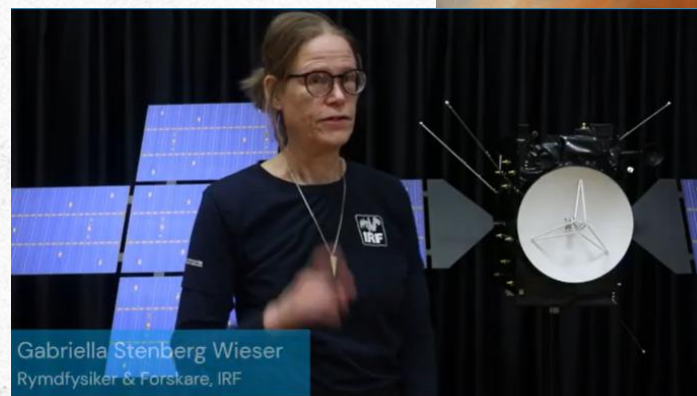
Jupiter

Efter uppdragen på Månen och Mars fortsätter resan nu längre ut i solsystemet – till Jupiter och dess isiga månar.

Här förändras förutsättningarna i grunden. Jupiter är en gasjätte utan fast mark att stå på.

Istället riktas fokus mot några av dess månar – bland annat Europa, Ganymedes och Callisto – världar som är täckta av is och som forskare tror kan ha flytande vatten under ytan.

Detta uppdrag handlar inte om fart eller prestation. Det handlar om kontroll, försiktighet och att tänka klokt när vi inte har alla svar!

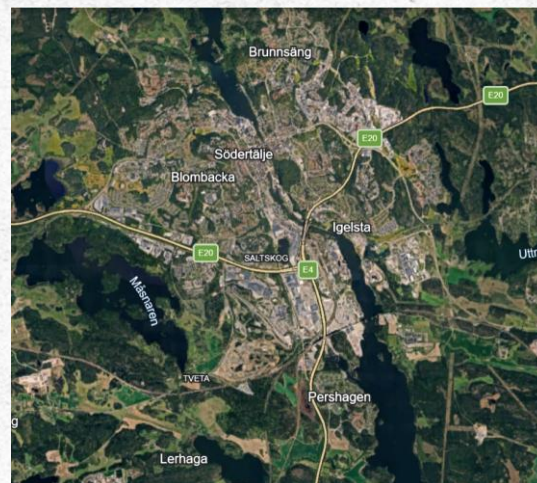


Jorden

Samhörighet, återkomst och framtid

Efter resor till Månen, Mars och Jupiters månar vänder nu uppdraget tillbaka till Jorden – den enda planet där vi vet att människor kan leva på utan tekniska hjälpmedel.

Utmaning 4 knyter ihop hela projektet och flyttar fokus från individ till gemenskap, från prestation till mening och från utforskande till ansvar och framtid.



8 oväntade uppfinningar från rymden

Rymdforskningen har banat väg för tusentals värdefulla, ofta oförutsedda, framsteg inom teknikområdet. Dessa innovationer är på många sätt avgörande för hur vi lever våra liv idag. Här är 8 uppfinningar som du kanske inte visste kom från rymdforskningen.





Deneb Education and Health

@denebeducationandhealth · 3 prenumeranter · 39 videor

Mer om den här kanalen ...mer

Prenumerera

Hem Videor Shorts

Videor

Uppvärmningsövning 4 - Jorden...
Inga visningar · för 2 dagar sedan

Uppvärmningsövning 3 - Jorden...
Inga visningar · för 2 dagar sedan

Uppvärmningsövning 2 - Jorden...
1 visning · för 2 dagar sedan

Uppvärmningsövning 1 - Jorden...
Inga visningar · för 2 dagar sedan

Balans, piruett och koordination! #motivation...
2 visningar · för 8 dagar sedan

En juldikt om "Moon-Camp Mission"
14 visningar · för 1 år sedan

Shorts

Jupiter-uppvärmningsövning ...
10 visningar

Jupiter-uppvärmningsövning ...
9 visningar

Jupiter-uppvärmningsövning ...
1 visning

Jupiter-uppvärmningsövning ...
11 visningar

Jupiter-uppvärmningsövning ...
4 visningar

Jupiter-uppvärmningsövning ...
12 visningar



Äggkartongpulka

- Gör en systematisk undersökning.
- Undersök hur olika material och olika tyngd påverkar hur pulkan glider ner för underlaget.
- Fundera på hur du ska genomföra undersökningen.

Hur glider pulkan?

Vilket material gider bäst?

Spelar tyngden någon roll?

Jämför TVÅ
material



Skapa en skidåkare

- Skapa en skidåkare som kan åka ner för ett lutande plan.
 - Kan den kanske till och med hoppa?
- Material
 - Piprensare
 - Glasspinnar
 - Metallbrickor
 - Limpistol



Vad ska ni göra på sportlovet?



Frågor eller undringar?
Utbildning@tomtit.se

ESERO Sverige www.esero.se

